



Parent Newsletter #3 during COVID19 School Closure

Head of School, St. Stephen's School

17 March 2020

Comunicazione ai genitori # 3 durante la chiusura della scuola per COVID19

Preside, St. Stephen's School

17 marzo 2020

Per la versione italiana scorrere verso il basso

Dear parents and guardians,

Thanks for making time to read an update on school life. Here are updates:

Are there any changes in online learning?

Mostly no. We continue with one live session per class per week, and are exploring options to give seniors more live time. Please remember that we have students literally around the world at this time, and we need to be sensitive to practical issues of availability as well as reliable wifi service.

What is the consensus from students about online learning thus far?

Most students are performing admirably and believe the system is reasonable. Many are enjoying the hybrid model of live sessions plus independent work. It is new for nearly everyone, and there are certainly pains of adjustment. We are trying to be responsive as teachers and administrators in continually refining practices and expectations. If your child is having difficulty, please consult their advisor.

Does attendance matter?

Yes! Students should login to Google Classroom each morning (in their own time zone). Sleeping in will likely not produce good academic results. Teachers are taking attendance at live sessions. If your household has unreliable internet connection, please notify the teacher and advisor.

Have recent border closings and country-wide restrictions changed the plan to re-open school on campus?

We are actively following developments here in Italy and throughout the world. In coordination the school's Board of Trustees, senior administrators are making return plans for various travel scenarios. We assure you that we will prioritize both student wellbeing and student learning.

Are there additional resources you can suggest?

Here are a series of links that may be useful to you. This is a [mindfulness audio](#) from a former teacher, Katherine Young (the file was made for college students but it is useful for adolescents). Here is a short [video on making sense of anxiety](#), and a newspaper article on [brain hacks for anxiety](#). Need some [poetry for tumultuous times](#)? Or

poetry for those of you are [feeling exhausted and overwhelmed](#)? Finally, scroll to the end of this document for a poem by an Irish Franciscan priest that has gone viral.

Reminders from earlier Newsletters:

What if my child is sick?

If your child is unable to work, a parent needs to send an email to reception@sssrome.it and all their teachers will be notified.

Can my child access the *Writing Center*?

Yes! The Writing Center is available to help with any course, at any stage of the writing process, from brainstorming to referencing. You can still book an appointment during a normal letter-block slot by clicking 'Make an Appointment' on the [Writing Center website](#).

If you would like to meet at a different time, please contact teachers below, suggesting a time between 9-5 Rome-time (Central European Time).

Kabir Sandrolini at kabir.sandrolini@sssrome.it

Natalie Edwards at natalie.edwards@sssrome.it

Jenni Battaglieri at jenni.battaglieri@sssrome.it

If you are in the Americas, please contact Abby Ross (abby.ross@sssrome.it) or Lisa Esposito (lisa.esposito@sssrome.it) suggesting a time and clearly stating your own time zone.

Excellent writing help is also available online. We recommend the University of Maryland videos (all short and clear) that deal with *How to plan a paper*, *How to brainstorm*, *How to revise*, *How to Craft an Argument* etc. You can find all their playlists [here](#)

How can my child get exercise?

I've spoken with the local Carabinieri, again, and we can be outside to exercise alone. [Here](#) is the latest statement from the government on being outside.

Look for my next newsletter on Friday.

Eric Mayer
Head of School

Here below is the poem I mentioned earlier:



Lockdown

Yes there is fear.

Yes there is isolation.

Yes there is panic buying.

Yes there is sickness.

Yes there is even death.

But,

They say that in Wuhan after so many years of noise

You can hear the birds again.

They say that after just a few weeks of quiet

The sky is no longer thick with fumes

But blue and grey and clear.

They say that in the streets of Assisi

People are singing to each other

across the empty squares,

keeping their windows open

so that those who are alone

may hear the sounds of family around them.

They say that a hotel in the West of Ireland

Is offering free meals and delivery to the housebound.

Today a young woman I know

is busy spreading fliers with her number

through the neighbourhood

So that the elders may have someone to call on.

Today Churches, Synagogues, Mosques and Temples

are preparing to welcome

and shelter the homeless, the sick, the weary

All over the world people are slowing down and reflecting

All over the world people are looking at their neighbours in a new way

All over the world people are waking up to a new reality

To how big we really are.

To how little control we really have.

To what really matters.

To Love.

So we pray and we remember that

Yes there is fear.

But there does not have to be hate.

Yes there is isolation.

But there does not have to be loneliness.

Yes there is panic buying.

But there does not have to be meanness.

Yes there is sickness.

But there does not have to be disease of the soul

Yes there is even death.

But there can always be a rebirth of love.

Wake to the choices you make as to how to live now.

Today, breathe.

Listen, behind the factory noises of your panic

The birds are singing again

The sky is clearing,
Spring is coming,
And we are always encompassed by Love.
Open the windows of your soul
And though you may not be able
to touch across the empty square,
Sing.

Fr. Richard Hendrick, OFM

Cari genitori e tutori,

Grazie per il tempo che dedicherete alla lettura di un aggiornamento sulla vita scolastica.

Ecco alcuni aggiornamenti:

Ci sono cambiamenti nell'apprendimento online?

Fondamentalmente no. Proseguiamo con una sessione dal vivo per ogni classe a settimana e stiamo valutando le opzioni per fornire ai seniors più lezioni in tempo reale. Tenete presente che al momento abbiamo studenti letteralmente in tutto il mondo e dobbiamo essere attenti ai problemi pratici di disponibilità di una connessione internet affidabile.

Qual è l'opinione degli studenti sull'apprendimento online, fino ad ora?

La maggior parte degli studenti sta lavorando in modo ammirevole e ritiene che il sistema funzioni ragionevolmente. A molti sta piacendo l'alternanza di lezioni live e di lavoro indipendente. È nuovo per quasi tutti e sicuramente ci sono difficoltà di adattamento. Stiamo cercando di essere tutti pronti, insegnanti ed amministratori, a recepire commenti per perfezionare continuamente le lezioni e le vostre aspettative. Se vostro figlio ha delle difficoltà, vi prego di prendere contatti con il vostro advisor.

La partecipazione alle lezioni è importante?

Sì! Gli studenti devono accedere a Google Classroom ogni mattina (nel proprio fuso orario). Dormire fino a tardi quasi sicuramente non produrrà buoni risultati accademici. Gli insegnanti partecipano alle sessioni dal vivo. Se la vostra famiglia ha una connessione Internet non stabile, per favore informate gli insegnanti e l'advisor.

La recente chiusura delle frontiere e le restrizioni di viaggio a livello nazionale hanno cambiato il programma di riapertura della scuola?

Seguiamo attivamente gli sviluppi in Italia e nel mondo. In coordinamento con il Consiglio di amministrazione della scuola, dirigenti della scuola (Senior Leadership Team) stiamo preparando un programma di rimpatrio per i diversi scenari. Vi garantiamo che daremo la priorità sia al benessere che all'apprendimento degli studenti.

Puoi suggerirci qualche ulteriore risorsa?

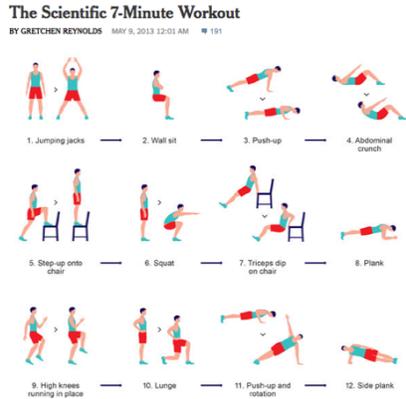
Questo è un [audio sulla consapevolezza](#) di un ex insegnante, Katherine Young (il file è stato realizzato per gli studenti universitari ma è utile per gli adolescenti). Ecco un breve [video sul senso dell'ansia](#) e un [articolo di giornale](#) sugli attacchi al cervello provocati dall'ansia. Avete bisogno di un pò di poesia in questi giorni difficili? O di una poesia per chi di voi si sente esausto e sopraffatto?

Scorrete alla fine di questo documento per trovare una poesia di un prete francescano irlandese diventata virale.

Qui di seguito alcuni commenti dalla mia newsletter precedente che vi possono tornare utili:

Come può fare esercizio fisico mio figlio?

Ho parlato con i Carabinieri e, ad oggi, possiamo stare all'aperto e allenarci individualmente. Dobbiamo mantenere una distanza di 1 metro dalle altre persone, e ovviamente non fare nessun esercizio in gruppo, ma è consentito fare una passeggiata, un giro in bicicletta o correre. Provate anche ad utilizzare le attrezzature in casa o usate un programma di esercizi intelligente. [Ecco un allenamento di 7 minuti](#) che chiunque può fare a casa senza attrezzature speciali. Ci sono anche [app](#) per il tuo telefono.



Che fare per combattere la noia?

È un ottimo momento per leggere. Potete trovare libri in casa, prenderli in prestito dai vicini o accedere a audiolibri online. Alcuni studenti stanno imparando a cucinare. Altri stanno utilizzando strumenti musicali che forse hanno trascurato a causa delle esigenze della scuola.

Come mantenere integra la salute mentale?

Gli studenti possono prenotare un appuntamento con uno dei counselors della scuola attraverso il nostro sito Web dedicato <http://ssswellnesscenter.weebly.com/> - oppure inviando una e-mail ai counselors per fissare un appuntamento. Ecco ulteriori consigli dal nostro staff di counselors:

Media - È importante tenersi aggiornati su ciò che sta accadendo, ma è meglio decidere quando e come farlo - scegliendo su una sola fonte di notizie TV / Internet e un quotidiano - e aggiornarsi un paio di volte al giorno, forse una volta al mattino e una volta al tardo pomeriggio/prima serata. Datevi un limite di tempo per ciascun momento.

Distraetevi - Anche se la condivisione di informazioni è utile, parlare continuamente di qualsiasi argomento diventa stressante e COVID-19 non rappresenta una eccezione. Concentratevi sui vostri interessi, sugli hobby, ed altre aree di interesse presenti nella vostra vita e fate uno sforzo comune per parlarne anche al fine di evitare di "alimentare ansia e stress".

Comunicazione - Ricorda che quando siamo stressati ci troviamo spesso a parlare in modo aggressivo o conflittuale, come se la nostra irritazione di sottofondo "prendesse il sopravvento". Fate attenzione a quando sta per accadere e fate una pausa! Cercate di concentrarvi sul rendere efficace la comunicazione. State generalizzando? Esagerando? Cercate di smettere di utilizzare le parole "sempre" e "mai" e noterete la differenza!

Ricaricate le vostre batterie con attività che vi aiutano a trasformare o "disinnescare" lo stress: leggere, uscire con la famiglia, fare giardinaggio, pitturare, occuparsi di arte, meditare, fare una passeggiata o una corsa, fate esercizi nel parco - qualunque cosa serva staccare la spina da tutto ciò che accade intorno a voi.

Siate creativi - Se lavorati di meno in questo periodo, fate un elenco di tutte le cose della vita che normalmente non riuscite mai a risolvere. Ci sono libri / articoli particolari che vorreste leggere o serie che avreste voluto guardare? Ricerche che intendevate fare, decisioni di carriera da considerare? Nuovi interessi che vorreste perseguire? Pianificare viaggi per quando le cose si saranno calmate, ed anche sistemare armadi e scartoffie!

Siate socievoli! Anche se è più difficile incontrare persone faccia a faccia, potete utilizzare i social media/skype per mantenere i contatti. Se avete vicini anziani, aiutateli a stabilire modi per comunicare con gli altri. Offritevi di fare shopping e commissioni per loro conto.

Non dimenticate il vostro senso dell'umorismo! Siate sensibili verso gli altri ovviamente, e contemporaneamente ricordate che una bella risata può essere liberatoria come anche un buon pianto. Cercate di essere filosofici, curiosi di quanto sta accadendo a voi ed alle persone che vi circondano.

Hai dei consigli per noi genitori?

Ecco altri consigli del “Center for Disease Control”, che potete anche consultare [qui](#).

I ragazzi reagiscono, in parte, a ciò che vedono fare agli adulti che li circondano. Se i genitori e gli operatori sanitari gestiscono il COVID-19 con calma e fiducia, possono fornire il miglior supporto ai loro figli. I genitori possono essere i più rassicuranti rispetto agli altri che li circondano, in particolare per i ragazzi, se sono ben preparati. Non tutti i ragazzi rispondono allo stress allo stesso modo.

Questi sono alcuni cambiamenti comuni da tenere d'occhio nei bambini:

- Pianto e reazioni eccessive
- Tornare a comportamenti che hanno superato (ad es. Incidenti in bagno o bagnare il letto)
- Troppa preoccupazione o tristezza eccessiva
- Cattive abitudini alimentari o di sonno
- Irritabilità e comportamenti "esibizionistici"
- Scarso rendimento scolastico o cercare di evitare la scuola
- Difficoltà di attenzione e concentrazione
- Evitare attività che in precedenza risultavano piacevoli
- Mal di testa inspiegabili o dolori
- Uso di alcol, tabacco, farmaci o sostanze stupefacenti

Ci sono molte cose che potete fare per supportare i vostri figli:

- Prendetevi del tempo di buona qualità per parlare con i vostri figli dell'epidemia di COVID-19. Rispondete alle domande e condividete i fatti su COVID-19 in modo che i vostri figli possano comprendere.
- Spiegate ai vostri figli che sono al sicuro. Fategli sapere che è normale se si sentono turbati.
- Spiegategli come state gestendo il vostro stress in modo che possano imparare a fare lo stesso.
- Limitate la loro esposizione alla copertura mediatica dell'evento. I ragazzi possono fraintendere ciò che sentono e possono essere spaventati da qualcosa che non capiscono appieno.
- Aiutate i vostri figli ad avere un senso concreto dei fatti. Quando sarà sicuro tornare a scuola o all'asilo aiutateli a tornare alle loro normali attività.
- Siate un modello esemplare di comportamento; prendetevi delle pause, dormite molto, fate esercizio fisico e mangiate in modo salutare.
- Restate in contatto con i amici e familiari e fate affidamento sulle vostre fonti di supporto sociale

Ulteriori informazioni su come aiutare i ragazzi [ad affrontare le situazioni difficili](#).

Attendete una mia nuova comunicazione martedì

Eric Mayer
Preside

E qui di seguito riporto la poesia menzionata sopra:

Here below is the poem I mentioned earlier:

Lockdown

Yes there is fear.

Yes there is isolation.

Yes there is panic buying.

Yes there is sickness.

Yes there is even death.

But,

They say that in Wuhan after so many years of noise

You can hear the birds again.

They say that after just a few weeks of quiet

The sky is no longer thick with fumes

But blue and grey and clear.

They say that in the streets of Assisi

People are singing to each other

across the empty squares,

keeping their windows open

so that those who are alone

may hear the sounds of family around them.

They say that a hotel in the West of Ireland

Is offering free meals and delivery to the housebound.

Today a young woman I know

is busy spreading fliers with her number

through the neighbourhood

So that the elders may have someone to call on.

Today Churches, Synagogues, Mosques and Temples

are preparing to welcome

and shelter the homeless, the sick, the weary

All over the world people are slowing down and reflecting

All over the world people are looking at their neighbours in a new way

All over the world people are waking up to a new reality

To how big we really are.

To how little control we really have.

To what really matters.

To Love.

So we pray and we remember that

Yes there is fear.

But there does not have to be hate.

Yes there is isolation.

But there does not have to be loneliness.
Yes there is panic buying.
But there does not have to be meanness.
Yes there is sickness.
But there does not have to be disease of the soul
Yes there is even death.
But there can always be a rebirth of love.
Wake to the choices you make as to how to live now.
Today, breathe.
Listen, behind the factory noises of your panic
The birds are singing again
The sky is clearing,
Spring is coming,
And we are always encompassed by Love.
Open the windows of your soul
And though you may not be able
to touch across the empty square,
Sing.

Fr. Richard Hendrick, OFM